

日本養生(ようせい)学会

第24号

ようせい

YOHSEI = Life Awakening Arts

事務局:東京女子大学文理学部・横浜研究室内

FAX:03-3396-9996 <http://www.yosei.gr.jp/>

- ▷ 巻頭言
- ▷ 総会議事録
- ▷ 完成:ようせい体操
- ▷ 世界大会への参加
- ▷ 本の仲間紹介

本会のモットーは「共生原理」

## 勝ち取る「こころ」と「からだ」の健康

日本養生学会

常任理事 久保 隆彦

20世紀後半は、科学技術が著しい発展を生み、公的にも個々の生活にも思いのほか便利で豊かになってきた。その反面、人工的環境に包囲され、自然環境と身体の関係においてバランスが大きく崩れ、身体面にいろいろ変化が生じてきている。その一例をあげてみよう。①病原の大半は外因性から内因性に。②病気治療は移植医療へ。③少子化の時代となって子どもの遊びも外から内へ。④インターネットで家の中から情報キャッチ。⑤人の心と言葉のメール化。省力化がすすみ、数えきれないほどの近代科学的な恩恵を受けて日常生活をすごしている。

激動する社会の中で、人の生き方、考え方、また「もの」に対する価値観など多くのことが時々刻々に変化している。科学技術のもたらす恩恵を受け、若者たちはIT機器をとおしてのみコミュニケーションを楽しんでいるように見える。相手と直接に対面しないことで、人と人の関係は自己中心的なものとなり、その行動理論は強迫的色彩を帯びてくるように思える。こうした中で、人の「こころ」と「からだ」は貧しくなっているのではないか。そして今や、あらゆる年代層における「こころ」と「からだ」の健康が大きな社会問題となっている。

幼児期からさまざまな機器に囲まれて育ってきた子どもの多くは、人間同士の触れ合いよりも、IT機器とのかかわり合いが大半を占めているように感じる。「機器」は使用者の言いなりに機能しないとき捨てられる運命にある。このように機器に囲まれて育ってきた子どもたちは人と人との触れ合う場で要求される「相手への配慮」を身につけることも困難なように感じられる。

現代では、人間として守らなければならないルールも教えられなくなり、人とよりも「もの」と多くかかわる環境で育ち、抛り所なく、人と競争することで多くのものを求めうごめいている感じもする。知的競争を強いられながら生活をし、現代人の「こころ」は大変孤独であって、不安、無

## プロフィール

明治学院大学教授。運動生理学専攻。明治学院大学アメリカンフットボール部部長。研究テーマは「生涯の健康づくり」「フィールドワーク研究」「東洋の健康技法」。著書に「健康プロジェクト」「Physical Education Text」(健康産業研究所)など。「日中青年の健康への関心度の比較調査」(1997)などの論文多数。中国在外研究中に北京体育大学で「スポーツトレーニング」(1996)についての講演などで活躍。本会常任理事。

力感、挫折感におそわれやすく、物質的な豊かさの中ですごして、知らぬ間に現代人の「こころ」と「からだ」の働きが変容してしまっているのではないのだろうか。こうして現代人の多くは心のストレスから身体に深刻な異常症状をみせている。

さて学生の「こころ」と「からだ」をどう育めばいいのか。学生一人ひとりが健康な「こころ」と「からだ」で豊かなキャンパスライフを作りたいと願っている。だから、たくましい「生きる力」を発揮できるように指導していきたくとも考えている。しかしながら、学生自らのそれぞれの生活のあり方こそがすべてのベースとなるため、「こころ」と「からだ」の健康は、「自分の努力と責任」で勝ち取るものであるとも考えている。

東洋医学の教える生活心得が言う。人間は自然の一部である。人間の健康は内部環境と外部環境を調和させることによって得られる。そして「己病を治せず、未病を治す」とも教えてくれる。この心得は積極的に「疾病」の発生を自らの努力で防ぐことを意味している。さらに「未病先防」とも言う。転ばぬ先の杖の戒めである。中国古典『黄帝内経要覧』にはこうも書かれている。「病が形成されてからこれに薬を与えるのは、まるで世の中が乱れてしまってから、これを平治しようとするのや、水が飲みたくなってから井戸を掘り始めるのと同じで、もう手遅れで間に合うものもあるまい」と。まことに平易に神髄をついている。しかも、「病」にとどまらず、政治や大学改革まで含めて、いまの日本で進行しているすべての「乱れ」の根源的な治療法まで言い当てている。現在は、すべてにわたって、この中国養生法のフィードバックが望まれる時代ではないのか。

## 2004年度総会議事録

期日：平成17年3月5日（土）

会場：東京女子大学・9101会議室

### 1. 2004年度事業報告

#### (1) 大会・研修会（国内・海外）関係

- ① 2004.08.25-08.30 上海研修会「2004年度第10回中国養生研修会」
- ② 2004.08.30-09.03 雲南省研修会「雲南省少数民族伝統養生法調査」
- ③ 2004.10.25 日本体育学会時開催「勉強会」  
※ 北里大学の志村邦義教授の「養生体操」(志村創作)紹介。
- ④ 2005.03.05 日本養生学会第5回大会・於：東京女子大学

#### (2) 会誌・ニューズレター等の発行

- ①ニューズレター：年4回（第21・22・23・24号）を発行。（第24号は3月10日付で発行）
- ②会誌は次号との合併号としての発行予定。

#### (3) ホームページの運営について

- ①研修会などの諸事業を随時掲載している。
- ②担当委員より会員による「情報提供」の要請があった。

#### (4) 研究の進捗状況について

本大会で2題の研究発表があった。さらに各種研修会などが成功裏に開催された。

#### (5) 関連事業

- ①「からだ博」（2004.08.03-08.08）に参画。以下の事業を行った。  
講演：帯津良一・跡見順子  
実践ワークショップ：天野勝弘・美馬美千代・近藤洋子・張勇
- ②からだシリーズ第2弾「からだの礎ーいのちをはぐくむー」について。  
準備中であり、近々刊行の予定。

## 2. 2004年度収支報告

配付資料に基づき報告並びに会計監査を行った。

## 3. 会計年度の移行に関する措置について

下記の提案を決定した。

- ①2005年度会費は、継続会員について、既に2004年度に「2005年1月～3月」分が支払い済みのため、2005年度の会費として「3750円」（全額の4分の3に相当）を徴収する。
- ②新規正会員としては5000円とする。
- ③学生会員は従来どおり1000円とする。

## 4. 2005年度事業計画

## (1) 大会・研修会（国内・海外）関係

- ①11月の日本体育学会大会時に研修会を行う。
- ②3月の総会時に研究発表会を行う。
- ③海外研修会については、第10回の区切りを終え、今後のあり方を検討する。

## (2) 学会誌・ニューズレターの発行

- ①学会誌は諸般の事情で発刊が遅れている。
- ②ニューズレターは年4回発行する。

## (3) ホームページの管理運営

- ①研修会などの開催毎に掲載する予定。
- ②掲載すべき「会員情報」の提供を募る。

## (4) 開発・研究について

- ①研究グループを構成し「東京大学・太極拳ゼミ」と連動して研究を行う。
- ②「ようせい体操」については今後の方針を専門委員会で検討する。
- ③小規模の定期的な勉強会（ようせいサロン）を計画する。

## (5) 総務事項について

- ①会員の拡大を図る。
- ②会員への情報伝達方法は、従来の郵送から、電子化に移行する。

## (6) その他

2005年度世界ダンスフェスティバル（7月・イタリア）に民俗舞踊研究会（会員の近藤洋子氏代表、ICU・東京女子大学及び本会会員で構成）が参加予定である。

## 5. 2005年度予算案

配付資料に基づき了承された。

## 完成：ようせい体操

課題の「ようせい体操」（その1・大学生対象）が3月5日の実践研究会で発表された。今後の課題としては専門委員会で対象別バージョンを順次創作する。「大学生対象」も、さらに研鑽を重ねて、内容の進化を図ることが課題となった。またようせい体操の普及を推進することが2005年度の課題となった。

## 年会費の振込は下記へ

みずほ銀行西荻窪支店・普通2118044・日本養生学会 横沢喜久子

注：年度期間の変更により振込額が異なる。

—2005年度会費—

継続会員 ⇨ 「3750円」（2005年度のみ）  
新規会員 ⇨ 「5000円」（従来どおり）

## 世界大会へ参加

標記の世界大会とは「世界民俗ダンス・フェスティバル」のことです。このたび本会発信の次のようなメール「お知らせとお誘い」のもとに、派遣団を結成し、世界大会へ参加することになりました。

本日は2005年7月のお知らせとお誘いがあります。2003年3月、明治学院大学で開催された大会では会員の国際基督教大学の近藤洋子先生および同大学の日本伝統民俗舞踊部のご協力をいただきました。さらに、この8月、からだ博と今回の上海におきましても「日本からの発信を」ということで近藤先生のご指導のもとに全員で「こきりこ踊り」の紹介をいたしました。こうして私たちは、多分野における伝統的養生法を見直し、現代に活かすことを試みたいと活動を進めています。

さてこの度、この日本伝統舞踊を対象として、イタリアの国際民俗ダンス・フェスティバル大会委員会から、大会への参加招待状をいただきました。遠く離れた地ではありますが、日本の伝統文化、生活の中で育った民俗舞踊を世界へ発信する機会を得ましたので、皆様のご協力のもとに参加いたしたく思います。

2004年10月27日付で本会の横沢理事長が関係者へ上記のように発信したところ、下記のとりの派遣団を結成することができました。

代表 近藤洋子氏  
 構成 国際基督教大学学生  
 東京女子大学学生  
 日本養生学会の会員有志  
 会期 2005年7月9日-13日  
 会場 イタリア・クアルトゥッサンタエレナ市ほか。

なお、この派遣にさいしまして、参加者は定期練習会・集中練習を経て準備を行ってきました。この大会は30名程度のグループ参加となりますが、その成果を、あらためて本会から、会員の皆様および関連機関などへ発信することになります。世界の舞台上、日本の伝統民俗舞踊から、どのような発信ができるのか、お楽しみにしておいてください。

## 本の仲間紹介

『科学とスピリチュアリティの時代  
 —— 身体・気・スピリチュアリティ』

本書は、混迷する現代社会の新しい規範となる可能性を秘めて、スピリチュアリティと気の問題を、「人体科学会」が総力をあげてさまざまな専門分野から追求したものである。

監修／湯浅泰雄・春木 豊・田中朱美  
 著者／総勢38名の執筆者中本会の関係者は次のとおり。田中朱美・湯浅泰雄・春木豊・帯津良一・坂出祥伸・伴 義孝・宮本知次

発行／(株)ビイング・ネット・プレス  
 発売／星雲社 (☎03-3947-9366)  
 定価／2940円(税共)・A5判365頁

河合隼雄氏(文化庁長官)の推薦!

心身の健康の核、スピリチュアリティ。それに東洋の「気」。本書はそれらを縦横に論じる画期的な書物である。ひろく推薦したい。

田中朱美氏の「まえがき」より

「スピリチュアリティ」は今、時代のブームとなり、スピリチュアリティという言葉が独り歩きしているくらいがあります。……そのため、湯浅泰雄元会長が全原稿を読み、その内容に関する解説をつけたわけです。……スピリチュアリティという一つのテーマにこれだけ多くの分野から執筆陣が参加し、まとめられたものは皆無と思われれます。

日本養生(ようせい)学会

東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX: 03-3396-9996

<http://www.yosei.gr.jp/>

〒167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1